

きゅうしよくだより

太陽の子保育園



2002.12.1

Kasuya

北風が吹き始め、葉を落としかけた木々の枝が寒そうにゆれ、冬はもうすぐそこです。今年も残りわずかです。この時期は忙しく、また朝晩の冷え込みや、空気が乾燥してくるので、カゼもひきやすくなります。体調に気をつけて楽しいクリスマスと新しい年を迎えたい。



しっかり手洗い

手洗いのポイント



中をさわる。フカむなびという動作で、見えない目には見えない汚れが、指の間や手首、手のひらに付着している。

手をぬがし、石けんを泡立て、指先から手首まで隅々をこするように洗います。最後に流水で残った泡を洗い流します。

この季節の手洗いは、食中毒予防だけでなく、カゼを予防とすると、他の感染症も減らすことができます。

寒くても...しっかり...寒い季節になると、冷たい水で手洗いをしていると辛くなります。そんなことから指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の「手抜き洗い」になりがち。水に溶ける目に見えないバイ菌を殺すことはできません...

なぜ石けんを使うの?

バイ菌は、皮膚にのびついていて、皮膚は字のとおり「アブラ」の一種ですから、水だけでは、手から菌を落とすことはできません。そこで「石けん」が必要になるわけです。石けん水をぬいた手をこすり合わせることで、水でアブラ（皮脂）をぬいませ、石けんが「汚れなど」を包みこんで、皮膚の表面から浮かし、水で洗い流し、キレイなハンカチで拭いて、はじめて清潔になります。



曜	日	献立名	材 料 名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
日	1	親子丼 春雨汁 けんちん汁	白米(精白米) 卵(鶏) しょう油 しょう油 しょう油	鶏肉もも(皮つき) たまご しょう油 しょう油 しょう油	たまご しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	パン 牛乳
月	2	ハヤシライス(豪華) 入切りサラダ アロココススープ	白米(精白米) しょう油 しょう油 しょう油	豚もも 高脂肪クリーム ひじき かたお節 豆腐(木綿)	しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
火	3	ロールパン 身角のアイロネ 身角のアイロネ	白米(精白米) しょう油 しょう油 しょう油	たら ショルダーベーコン	しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
水	4	ごはんの手作りふりかけ ハンバーグ 里芋の煮物 野菜の味噌汁	白米(精白米) しょう油 しょう油 しょう油	いわし(煮干し) かつお節 かつお節 かつお節 かつお節	しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
木	5	焼きそば かぼち わかめとエノキのスープ	白米(精白米) しょう油 しょう油 しょう油	豚もも しょう油 しょう油 しょう油	しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
金	6	吹きそば 揚げと白菜の味噌汁	白米(精白米) しょう油 しょう油 しょう油	油揚げ しょう油 しょう油 しょう油	しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
土	7	あんかけチャーハン たまごスープ	白米(精白米) しょう油 しょう油 しょう油	豚もも しょう油 しょう油 しょう油	しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
日	8	ごはん 野菜炒め フレンチスープ	白米(精白米) しょう油 しょう油 しょう油	豚ひき肉 豆腐(木綿)	しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
月	9	ライス と白菜のスープ	白米(精白米) しょう油 しょう油 しょう油	豆腐(木綿) しょう油 しょう油 しょう油	しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
火	10	ごはん 野菜炒め 味噌汁	白米(精白米) しょう油 しょう油 しょう油	豚ひき肉 豆腐(木綿)	しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
水	11	チーズサンド 揚げ物	白米(精白米) しょう油 しょう油 しょう油	豚ひき肉 豆腐(木綿)	しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
木	12	赤飯 白煮 お味噌汁	白米(精白米) しょう油 しょう油 しょう油	さかき しょう油 しょう油 しょう油	しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
金	13	ほうとう 豆腐の汁	白米(精白米) しょう油 しょう油 しょう油	豚もも しょう油 しょう油 しょう油	しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
土	14	三色 ごはん	白米(精白米) しょう油 しょう油 しょう油	豚(ひき肉) 豆腐(木綿)	しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
日	15	ごはん 味噌汁	白米(精白米) しょう油 しょう油 しょう油	油揚げ しょう油 しょう油 しょう油	しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳

